

SOAL SUMATIF BAB 1

MATA PELAJARAN IPAS KELAS VI

BAB 1 – Makanan Bergizi untuk Kesehatan Pencernaanmu



Satuan Pendidikan :



Bab

: Bab 1 – Makanan Bergizi
untuk Kesehatan Pencernaanmu



Mata Pelajaran : IPAS



Tahun Pelajaran : 2026/2027



Kelas / Semester : VI (Enam) / 1



Alokasi Waktu : 90 menit

PETUNJUK UMUM

- ✓ 1. Tulislah nama dan nomor absen pada lembar jawaban yang telah disediakan.
- ✓ 2. Bacalah setiap soal dengan teliti sebelum menjawab.
- ✓ 3. Kerjakan terlebih dahulu soal yang dianggap paling mudah.
- ✓ 4. Periksa kembali seluruh jawaban sebelum dikumpulkan kepada guru.

A. Pilihlah satu jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D!

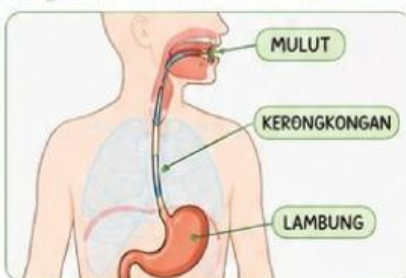
1.

Saat mengunyah nasi, lama-kelamaan kita merasa ada rasa sedikit manis di dalam mulut. Hal tersebut terjadi karena air liur mengandung enzim amilase yang berfungsi untuk ...

- A. memecah lemak menjadi asam lemak
- B. membunuh bakteri berbahaya di mulut
- C. mengubah karbohidrat menjadi zat gula sederhana
- D. mencerna protein menjadi asam amino



2.



Berdasarkan gambar saluran di atas, makanan dari mulut didorong masuk ke lambung melalui saluran kerongkongan menggunakan gerak ...

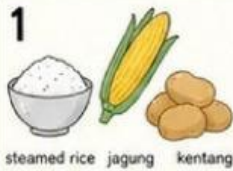
- A. melingkar
- B. peristaltik
- C. memutar
- D. mengunyah

3.

Lambung merupakan salah satu organ pencernaan yang sangat penting. Di dalam lambung terjadi proses pemecahan kuman yang terbawa oleh makanan menggunakan ...

- A. cairan empedu
- B. enzim amilase
- C. asam lambung
- D. enzim lipase

4.



steamed rice jagung kentang



daging ikan tempe



jeruk bayam apel



mentega santan minyak

Kelompok makanan pada gambar yang berperan sebagai sumber energi utama bagi tubuh ditunjukkan oleh nomor ...

- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 4

5.

Pasangan jenis zat gizi dan fungsi utamanya yang tepat untuk tubuh manusia adalah ...

- A. Karbohidrat = Memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak
- B. Protein = Sumber energi utama untuk beraktivitas
- C. Lemak = Mengatur suhu tubuh dan membawa sel darah
- D. Vitamin = Membantu menjaga daya tahan tubuh

6.

Rani mengalami luka perih di dinding dalam mulutnya sehingga merasa sakit saat makan. Gangguan pencernaan berupa sariawan ini umumnya disebabkan oleh ...

- A. kekurangan intake Vitamin C
- B. berlebih mengonsumsi makanan berserat
- C. terlambat makan pagi dan siang
- D. infeksi usus akibat bakteri

7.

Budi sering merasakan perih pada perut bagian atas karena asam lambungnya meningkat. Kebiasaan buruk yang paling sering menjadi penyebab penyakit maag tersebut adalah ...

- A. jarang menyikat gigi
- B. sering makan buah berserat
- C. terlalu banyak minum air putih
- D. sering menunda waktu makan

8.

Langkah sederhannya yang efektif dilakukan setiap hari untuk mencegah terjadinya sakit gigi berlubang adalah ...

- A. sering mengunyah makanan yang keras
- B. menyikat gigi minimal dua kali sehari
- C. minum air es setiap selesai makan
- D. menghindari makan daging dan tempe

Semangat belajarnya!

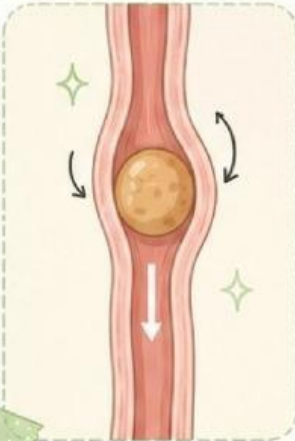
9.

Andi mengunyah sepotong roti tawar di mulutnya sebanyak 30 kali sebelum ditelan. Proses pencernaan yang terjadi pada roti tawar tersebut di dalam mulut adalah ...

- A. hanya pencernaan mekanik oleh gigi tanpa bantuan reaksi kimia
- B. pencernaan kimiawi oleh enzim lipase yang memecah kandungan lemak roti
- C. pencernaan mekanik oleh gigi dan pencernaan kimiawi oleh enzim amilase
- D. penguraian protein roti oleh asam lambung yang terkumpul di air liur



10.



10. Berdasarkan ilustrasi gerakan di atas, yang akan terjadi apabila otot-otot kerongkongan tidak mampu melakukan gerakan peristaltik dengan baik adalah

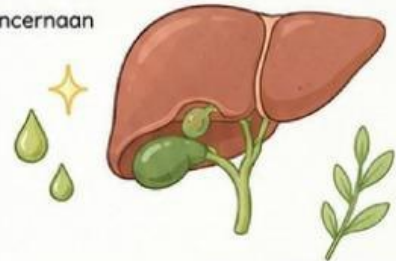
- A. makanan akan langsung terserap ke dalam pembuluh darah
- B. makanan akan tertahan dan sulit masuk menuju lambung
- C. makanan diubah menjadi bentuk cairan yang sangat halus
- D. makanan langsung terbuang menuju ke usus besar



11.

11. Kandung empedu bertugas menyimpan cairan empedu yang dihasilkan oleh hati. Jika produksi cairan empedu terganggu, proses pencernaan yang paling terhambat di dalam usus halus adalah ...

- A. penguraian karbohidrat menjadi gula sederhana
- B. pemecahan protein menjadi asam amino
- C. pengumpulan zat besi dalam darah
- D. pemecahan zat lemak menjadi emulsi lemak



12.



MENU A	MENU B
Nasi	Nasi
Mie Goreng	Tempe Goreng
Kerupuk	Sayur Bayam
	Telur Dadar
	Apel



Berdasarkan tabel komposisi makanan di atas, Menu B lebih disarankan untuk pertumbuhan anak usia sekolah karena ...

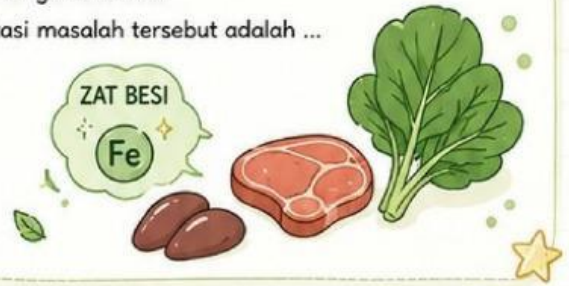
- A. mengandung jumlah karbohidrat ganda yang tinggi
- B. kaya akan variasi zat gizi berupa protein, vitamin, dan serat
- C. tidak mengandung kadar air yang membahayakan usus
- D. memicu asam lambung bekerja lebih cepat mencerna



13.

13. Siswa kelas VI mudah lelah, pucat, dan sulit berkonsentrasi di kelas. Setelah diperiksa, dokter menyebutkan siswa tersebut kekurangan zat besi. Jenis makanan yang baik dikonsumsi untuk mengatasi masalah tersebut adalah ...

- A. nasi putih, singkong, dan kentang
- B. bayam, hati ayam, dan daging merah
- C. buah alpukat, mentega, dan santan
- D. jeruk, mangga, dan buah naga



14.

14. Dito langsung menyantap kue di kantin sekolah se usai bermain bola tanpa mencuci tangan dengan sabun terlebih dahulu. Perilaku Dito tersebut meningkatkan risiko terserang penyakit diare karena ...

- A. kuman dari tangan masuk mengontaminasi makanan dan menginfeksi usus
- B. air liur Dito tidak mampu memproduksi enzim amilase saat lapar
- C. makanan berlemak tinggi dapat memicu produksi asam lambung berlebih
- D. lambung tidak mampu meremas makanan jika tangan dalam kondisi kotor



15.

15. Dina jarang makan sayur dan buah-buahan. Ia juga sangat kurang minum air putih setiap hari. Akibat pola makan ini, masalah pada usus besar yang kemungkinan besar dialami Dina adalah ...

- A. buang air besar menjadi sangat encer berulang kali
- B. penyerapan air terhenti sehingga perut terasa melilit
- C. feses menjadi keras dan padat sehingga sulit dikeluarkan
- D. pembengkakan dinding lambung akibat infeksi bakteri



16.

16. Di dalam lambung terjadi proses pencernaan mekanik dan kimiawi sekaligus. Bukti terjadinya pencernaan mekanik di lambung adalah ...

- A. pemecahan protein oleh bantuan enzim pepsin
- B. pengadukan dan meremas makanan oleh dinding otot lambung
- C. pembunuhan kuman penyakit oleh asam klorida
- D. penyerapan sari-sari makanan ke pembuluh darah



17.

Kelancaran Buang Air Besar Anak (Frekuensi/Minggu)



17. Berdasarkan data hubungan asupan serat dan kelancaran pencernaan di atas, tindakan terbaik agar fungsi usus besar tetap optimal dalam membentuk feses adalah ...

- A. memperbanyak konsumsi makanan instan bermayak
- B. mengonsumsi makanan yang sangat pedas setiap hari
- C. mengurangi waktu olahraga harian agar tubuh rileks
- D. rutin mengonsumsi makanan berserat dan cukup minum air



☑ Serat + air putih = usus sehat! ♥

IPAS • SISTEM PENCERNAAN MANUSIA

Yuk, jadi detektif sains! 🔍

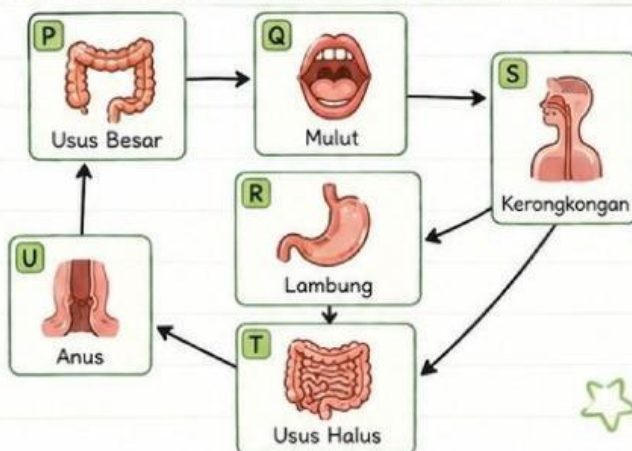


18. Sesuai prinsip "Porsi Piring Makanku" yang seimbang, jika separuh piring diisi oleh makanan pokok (karbohidrat) dan lauk-pauk (protein), maka separuh bagian piring sisanya idealnya diisi oleh ...

- A. nasi tambahan dan olahan gandum
- B. gorengan dan minuman manis
- C. suplemen vitamin dan obat pencacah
- D. buah-buahan dan sayur-sayuran



19.



Urutan jalur perjalanan makanan di dalam sistem pencernaan manusia yang benar berdasarkan diagram acak di atas adalah ...

- A. Q → S → R → T → P → U
- B. Q → R → S → P → T → U
- C. Q → S → T → R → P → U
- D. Q → R → T → S → P → U

20.

Seseorang mengalami masalah kesehatan karena mengonsumsi obat antibiotik dosis tinggi secara sembarangan, sehingga keberadaan bakteri baik E. coli di dalam usus besarnya drastis berkurang. Dampak langsung dari kondisi ini adalah ...

- A. proses pencernaan protein di lambung terhenti total
- B. penyerapan sari makanan di usus halus terganggu hebat
- C. proses pembentukan feses dan pembusukan sisa makanan terganggu
- D. pengeluaran asam lambung menjadi sangat meningkat



21.

Riko selalu memilih bekal nasi putih dengan lauk sosis goreng dan nugget tanpa ada sayuran maupun buah selama seminggu penuh. Menganalisis kebiasaan makan Riko tersebut, dampak buruk yang paling mungkin terjadi pada organ pencernaannya adalah ...

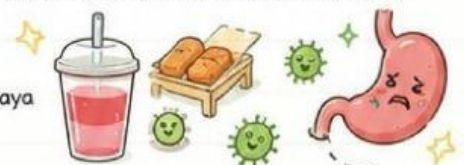
- A. laju pencernaan di lambung melambat dan timbul sembelit di usus besar
- B. usus halus mengalami pendarahan karena mengendapnya sosis
- C. produksi air liur berhenti karena kekurangan nutrisi gula
- D. dinding lambung mengikis akibat kelebihan serat alami



22.

Beberapa murid di sekolah mengalami mual, muntah, dan kram perut setelah mengonsumsi es sirup dan jajanan terbuka di pinggir jalan yang dihanggapi lalat. Berdasarkan analisis kasus tersebut, faktor utama penyebab gangguan pencernaan murid adalah ...

- A. penurunan fungsi enzim lipase akibat es cair
- B. makanan terkontaminasi oleh bakteri atau mikroorganisme berbahaya
- C. lambung bekerja terlalu kencang mencerna gula sirup



IPAS • SISTEM PENCERNAAN MANUSIA

Yuk, jadi detektif sains! 🔍



23.

Grafik Jam Makan Harian Siswa (3 Hari)

WAKTU MAKAN	HARI 1 (Senin)	HARI 2 (Selasa)	HARI 3 (Rabu)
SARAPAN	06.30 pagi	07.00 pagi	06.45 pagi
MAKAN PAGI (Snack)	10.00 pagi	✗ Tidak makan pagi	✗ Tidak makan pagi
MAKAN SIANG	12.30 siang	✗ Tidak makan siang	13.15 siang
MAKAN SORE (Snack)	16.30 sore	17.00 sore	✗ Tidak makan sore
MAKAN MALAM	23.00 malam	21.30 malam	23.00 malam



Catatan: Waktu makan setiap hari tidak selalu sama.

Penting untuk makan teratur dan tidak melewatkan waktu makan utama.

Berdasarkan grafik waktu makan di atas, evaluasi yang paling tepat mengenai risiko penyakit dan penanganan terbaik bagi siswa tersebut adalah ...

- berisiko terkena sariawan; solusinya meningkatkan asupan vitamin A
- berisiko terkena sembelit; solusinya membatasi konsumsi air minum hangat
- berisiko terkena diare; solusinya menghindari konsumsi makanan tinggi karbohidrat
- berisiko terkena maag; solusinya mengatur jadwal makan harian secara teratur

24.

TABEL 4 VARIASI MENU BEKAL

MENU 1	Nasi + Mie + Bakso	Menu praktis dan mengenyangkan.
MENU 2	Nasi + Ayam Goreng + Capcay Sayur + Pisang	Menu lengkap dengan sayur dan buah.
MENU 3	Roti Tawar + Selai Cokelat + Keripik	Menu ringan dan praktis dibawa.
MENU 4	Lumpia + Es Krim + Sirup	Menu segar dan manis.

Dari tabel opsi bekal di atas, apabila kamu diminta menilai menu yang paling efektif menunjang kesehatan pencernaan dan kecukupan gizi seimbang anak sekolah, maka pilihan terbaik adalah ...

- Menu 1, karena menghasilkan energi lemak dan kalori sangat besar
- Menu 2, karena memiliki kelengkapan sumber energi, pembangun, vitamin, dan serat
- Menu 3, karena praktis diolah dan tidak membebankan usus halus
- Menu 4, karena terasa lezat dan memicu produksi air liur secara maksimal

25.

Seorang anak mendadak BAB encer sebanyak 5 kali dalam sehari, wajahnya pucat, dan tubuhnya sangat lemas. Setelah mengevaluasi kondisi anak tersebut, langkah tindakan darurat pertama yang paling tepat diberikan sebelum dibawa ke fasilitas kesehatan adalah ...

- memberikan makanan tinggi serat seperti buah pepaya dalam jumlah banyak
- memberikan larutan oralit atau air gula garam untuk menggantikan cairan dan elektrolit tubuh
- memberikan obat penghenti asam lambung dosis tinggi
- menyuruh anak berolahraga berat agar mengeluarkan keringat





II. Pilihan Ganda Kompleks

Berilah tanda centang (✓) pada dua jawaban yang paling benar!

26. Berikut ini yang termasuk sumber energi bagi tubuh adalah

- ☐ A. karbohidrat
- ☐ B. vitamin
- ☐ C. lemak
- ☐ D. mineral

27. Gejala yang biasa muncul pada penderita diare adalah

- ☐ A. buang air besar encer dan sering
- ☐ B. nafsu makan meningkat drastis
- ☐ C. perut terasa mulas
- ☐ D. tidak merasa haus sama sekali

28. Cara yang tepat untuk mencegah gastritis (maag) adalah

- ☐ A. makan secara teratur
- ☐ B. mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan
- ☐ C. menghindari stres berlebihan
- ☐ D. mengurangi konsumsi air putih

29. Berikut ini pernyataan yang tepat tentang organ pencernaan adalah

- ☐ A. Kelenjar ludah menghasilkan enzim ptialin
- ☐ B. Lambung menghasilkan asam klorida untuk membunuh kuman
- ☐ C. Usus besar menghasilkan enzim amilase
- ☐ D. Hati menghasilkan enzim tripsin

30. Upaya menjaga kesehatan sistem pencernaan, antara lain

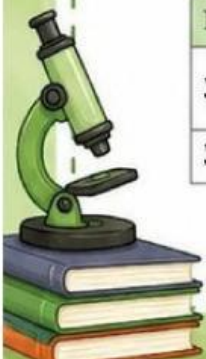
- ☐ A. rajin berolahraga
- ☐ B. menahan buang air besar
- ☐ C. sering mengonsumsi buah
- ☐ D. jarang mencuci tangan

III. Pilihan Benar/Salah

Bacalah ilustrasi berikut, lalu centanglah (✓) kolom Benar atau Salah sesuai pernyataan!

"Setiap hari, Made selalu sarapan dengan menu nasi, telur, dan sayur bayam. Ia juga rutin minum air putih minimal 8 gelas sehari dan jarang mengonsumsi makanan cepat saji. Made juga rajin berolahraga setiap pagi sebelum berangkat sekolah."

No	Pernyataan	Benar	Salah
31	Kebiasaan Made mencerminkan penerapan pola makan bergizi seimbang.		
32	Sarapan Made hanya mengandung karbohidrat saja tanpa protein.		



No	Pernyataan	Benar	Salah
33	Minum air putih yang cukup dapat membantu melancarkan proses pencernaan.		
34	Kebiasaan Made berisiko tinggi menyebabkan penyakit obesitas.		
35	Rajin berolahraga termasuk salah satu upaya menjaga kesehatan sistem pencernaan.		

IV. Menjodohkan

Pasangkan organ pencernaan pada kolom kiri dengan fungsi yang tepat pada kolom kanan!

No	Organ Pencernaan
36	Lambung
37	Usus halus
38	Hati
39	Pankreas
40	Usus besar

Fungsinya
Menghasilkan getah empedu untuk mencerna lemak
Menghasilkan enzim amilase, lipase, dan tripsin
Menghasilkan asam lambung dan enzim pepsin
Tempat penyerapan sari-sari makanan berlangsung
Tempat pembusukan sisa makanan oleh bakteri Escherichia coli

GOOD LUCK....!!!